健康的で美しくなるための

Stylish（スタイリッシュ）の法則

普段の生活

＋

ちょっとした努力

＝

Stylish（スタイリッシュ）

スタイリッシュになるには、こまめに生活活動の中で身体を動かすことと、適度な運動が大切です。

健康づくりのための運動指針「エクササイズ(EX)」に対応した万歩計

メタボリックシンドロームや生活習慣病のリスクを回避するため、厚生労働省により「健康づくりのための運動指針2006(エクササイズガイド)」が策定されました。
運動指針では、身体活動の強さを「メッツ」、量を「エクササイズ(メッツ×時間)」という単位で表し、3メッツ以上の身体活動を1週間に23エクササイズ行うことを目標値としています。
身体活動の中でも「いつでもどこでも誰でもできるウォーキング」は推奨されています。

メッツとは？

身体活動の「強さ」を安静時の何倍に相当するかで表す単位。
1メッツは座って安静にしている状態。
普通歩行が3メッツ、速歩が4メッツに相当します。

エクササイズとは？

身体活動の「量」を表す単位。
「メッツ」に「身体活動の実施時間(時)」をかけたものです。

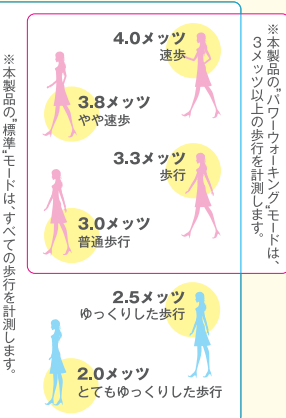
身体活動の強さ(メッツ)×時間＝エクササイズ

例：普通歩行(3メッツ)×1時間＝3エクササイズ
　　速歩(4メッツ)×1.5時間＝6エクササイズ

ウォーキングでのメッツの目安

4.0メッツ 速歩
3.8メッツ やや速歩
3.3メッツ 歩行
3.0メッツ 普通歩行
2.5メッツ ゆっくりした歩行
2.0メッツ とてもゆっくりした歩行

※本製品の"パワーウォーキング"モードは、3メッツ以上の歩行を計測します。

※本製品の"標準"モードは、すべての歩行を計測します。

製品仕様	
電源	DC3V(CR2032 リチウム電池1個)
電池寿命	約6ヶ月(1日1万歩または1日4時間使用にて)
外形寸法	76×31×10mm(幅/高/厚)
質量	約22g(電池を含む)
材質	本体：ABS樹脂　前面パネル：アクリル樹脂
原産国	中国
付属品	クリップ付ストラップ、お試し用電池(CR2032×1個)、簡易ドライバー、取扱説明書(保証書付き)
JANコード	ブラック：4979881107015　ホワイト：4979881107008 ピンク　：4979881107022　バイオレット：4979881107039
希望小売価格	5,250円(本体価格 5,000円)

歩きを楽しく（万歩計®）

歩数計の代名詞「万歩計」は山佐時計計器株式会社の登録商標です。

⚠安全に関するご注意　ご使用の前に必ず取扱説明書をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

- ●製品改良のため、仕様・外観は予告なしに変更することがありますのでご了承ください。
- ●印刷物と実物では多少色味が異なる場合があります。あらかじめご了承ください。
- ●カタログの記載内容は2009年(平成21年)12月現在のものです。

YAMASA 山佐時計計器株式会社

本　　社・東京都目黒区中央町 1-5-7　〒152-8691
TEL.03-3792-4111(代)　FAX.03-3792-4196

大阪営業所・大阪府大阪市中央区淡路町 2-4-3　ISO ビル 3F　〒541-0047
TEL.06-6232-1341(代)　FAX.06-6232-1344

インターネットホームページアドレス　http://www.yamasa-tokei.co.jp

お客様サービス室
TEL.03-3792-1364
(受付時間／9:00～17:45　土・日・祝祭日除く)

●お求めは山佐製品販売店の…

環境にやさしい「大豆油インキ」を使用しています。

多彩な機能で、スタイリッシュにヘルスサポート。

目標は3メッツ以上の歩行を 1週間に23エクササイズ

ゆっくり歩いている時よりも、速く歩いている方が「活発な身体活動」になります。
"パワーウォーキング"モードでは、3メッツ以上の歩行のみカウントしますので運動指針(エクササイズガイド)に対応した計測が可能です。

※3メッツは時速約4kmの歩行。歩幅60cmならば、1分間に約110歩以上をカウントします。

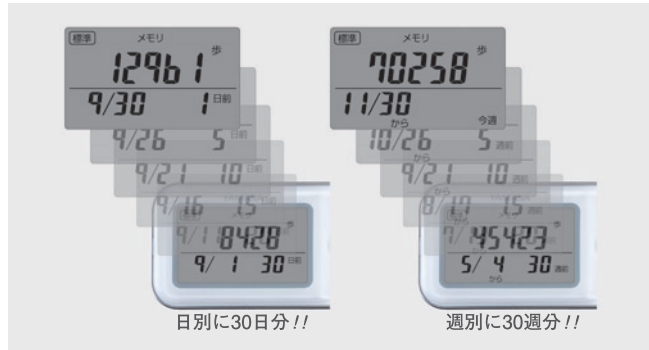
めざそう、1週間23エクササイズ!!

歩行強度(メッツ)表示で 3メッツ以上を確認

過去1分間の歩行による身体活動の強さを表示しますので、3メッツ以上のウォーキングができているかを確認できます。

3メッツ以上を意識しよう!!

30日・30週間分のメモリーデータが目標管理を高める

日別に30日分、週別に30週分のすべての計測データを自動でメモリーします。
半年間以上のデータを保存できるので特定保健指導期間もサポート。

日別に30日分!!　週別に30週分!!

※データ保存機能付きで、電池交換をしても、前日までのメモリーデータは消えません。

歩行判定機能がしっかり歩数を計測

歩行以外の振動を制御します。
その1例として、歩き始めてからしばらくの間は、動きが歩行であるかを見極めているので歩数カウントされません。
10歩以上継続して歩くと、それまでの歩数をまとめて表示します。

ポケット・バッグインタイプで 誰にも知られず健康管理

高性能3方向加速度センサーを採用しているため、ポケットやバッグの中でしっかり計れます。
着けているところが外から気づかれず落とす心配もありません。

※首かけストラップは市販の物をご利用ください。

〈原寸大〉

"標準"モードと"パワーウォーキング"モードの切り替え

すべての歩行(標準)と3メッツ以上の歩行(パワーウォーキング)を同時に計測し、それぞれの画面で表示。

30日・30週間分のメモリーデータを表示

日別に30日分、週別に30週分の自動メモリーされた過去のデータを表示。

多彩なデータを表示

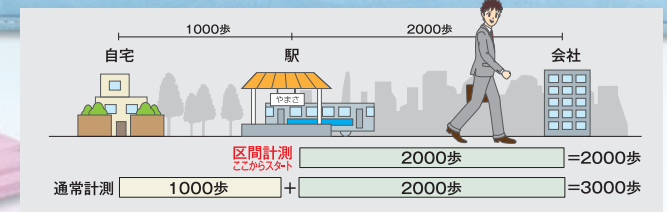
歩数・エクササイズ量・歩行距離・消費カロリー・体脂肪燃焼量・歩行時間・歩行速度・カレンダーの表示切り替え。
※消費カロリー・歩行速度は"標準"モードのみ表示。
体脂肪燃焼量は"パワーウォーキング"モードのみ表示。

当日⇨日別メモリー⇨週別累計メモリー⇨区間計測1⇨区間計測2の表示切り替え

ポケットバッグIN | 3Dセンサー | 歩数 | 距離 | カロリー | 歩行時間 | 歩行速度 | エクササイズ | メッツ
日付時計 | オートリセット | メモリー日別30日分 | メモリー週間累計30週間分 | パワーウォーキング | 体脂肪燃焼量 | 区間計測 | データ保持

区間計測は2区間分を表示

通常の計測とは別に任意の区間で計測が可能です。
例えば駅から会社まで計測したい時などにお使い下さい。
また累計機能としても歩数データなら999999歩まで計測可能です。

いつから計測しているかもハッキリ確認!!

※通常の計測とは独立して計測するため、リセットしても通常のデータは消えません。

超薄型のスマートボディ!!

〈原寸大〉

最薄部8.5mm

Color Variation